אימון תנועה בלי כדור.

מטרות:

* כיף.
* הבנת חשיבות התנועה ללא כדור במשחק הכדורגל.
* חידוד העניין ששחקני כדורגל לא יכולים לעמוד ולחכות שהכדור יגיע אילהם הם צריכים לחפש את המסירה בשבילם.

חימום:

* שלושה שורות של שחקנים מול 5 קונוסים פרוסים. בשריקה כל פעם יוצאים שלושה, כל פעם עוברים מצד אחר של הקונוס וחוזרים בריצה קלה לסוף הטור.

1. ריצה קלה.
2. עקבים לישבן.
3. ברכיים לחזה.
4. צעדי רדיפה.
5. ריצה אחורה.
6. עושים סיבוב מלא על הקונוס וממשיכים הלאה.
7. מגיעים לקונוס עושים קפיצה גבוהה ומחיאת כף ונופלים לרצפה וממשיכים.
8. ספרינט.

* מפזרים קונוסים כמספר השחקנים ברחבי המגרש ומשחקים. המאמן סופר כל פעם עד 10 ואז עד 9 וחוזר חלילה, ולאחר כל ספירה הוא מוציא קונוס אחד מהמגרש. המטרה של השחקנים היא להיות לבד על אחד הקונוסים.

תרגולים:

* שואלים למה חשובה בכל תנועה בלי כדור. מחדדים את הנקודות הבאות.

1. שחקן שלא מחפש את המסירה ולא זז בלי כדור הרבה יותר קל לשמור עליו.
2. שחקן שזז אפילו אם הוא לא מקבל מסירה הוא לוקח איתו מגן ופותח יותר את הצפיפות במגרש.
3. שיש הרבה תזוזה זה מבלבל את ההגנה.
4. זה פותח את המשחק.

* חצי מהחברים עומדים במעגל גדול כל חבר עם כדור, החצי השני מתרוצץ בתוך המעגל ושהוא מגיע על מול שחקן במעגל החיצוני הוא מבקש מסירה ומחזיר לו וממשיך הלאה, חשוב לא לרוץ במעגלים, לעשות המון תנועה בתוך המעגל, קדימה אחורה, לרוץ ולחתוך וכו', לאחר 4 דקות מתחלפים.
* מחלקים את הקבוצה לשניים, כל קבוצה עובדת מול שער. חצי מהחברות עומדות מול השער וחצי עומדות עם כדור ליד הרחבה בצד. בתוך הרחבה יש קונוסים בצבעים שונים, כל פעם שחקנים יוצאת וצריכה לעשות תנועה בין הקונוסים שהמאמן אומר ואז היא מקבלת את המסירה מהחברה מהצד וצריכה לבעוט לשער, לאחר התרגיל השחקנית שבעטה עוברת לטור של המוסרות והשחקנית שמסרה עוברת לתור של הבועטות. זה מתרגל את התנועה של שחקנית בתוך הרחבה שמחכה לקבל מסירה לפני שהיא בועטת לשער (כמובן עם שוערת, לא צריך לפוצץ).
* ממשיכים את החלוקה לקבוצות כמו קודם, אבל עכשיו אנחנו נתרגל את זה עם שחקנית הגנה, יש מישהי שמחכה עם הכדור למסירה, שחקנית אחת שרוצה לקבל את המסירה ועודה תנועה בלי כדור ברחבה ושחקנית אחת שעושה הגנה (לא סופר חזק בהתחלה) לאחר תרגול כל אחת עוברת לתפקיד אחר.

מסיימים את האימון עם משחק כדורגל כמובן!